

# PATIENT EDUCATION



The American College of  
Obstetricians and Gynecologists  
WOMEN'S HEALTH CARE PHYSICIANS

Especialmente Para Adolescentes • SPI50

## Tu primera consulta ginecológica

**P**arte del proceso de desarrollo es aprender a cuidar de tu cuerpo. Esto quiere decir tomar buenas decisiones por el bien de tu salud, evitar todo lo que pueda hacerte daño y acudir a un proveedor de atención médica—incluido un **obstetra–ginecólogo**—para la atención médica de rutina. Si nunca has acudido a un obstetra–ginecólogo, es posible que tengas preguntas sobre lo que ocurrirá en la primera consulta.

Este folleto explica

- lo que puedes esperar durante la primera consulta ginecológica
- los exámenes que se podrían hacer
- las situaciones específicas sobre las que puedes hablar

### Qué puedes esperar

Las mujeres tienen necesidades especiales de salud. Los obstetra–ginecólogos son médicos que se especializan en la salud de la mujer. Las jóvenes deben tener la primera consulta ginecológica entre los 13 años y 15 años de edad. La primera consulta puede consistir solo en una conversación entre tú y tu médico. También se podrían hacer algunos exámenes específicos.

La primera consulta es una buena manera para que tú y tu médico se conozcan. También te enterarás de lo que puedes esperar durante las consultas futuras y obtener información sobre cómo mantenerte sana. Puedes hacer preguntas sobre tu cuerpo, el crecimiento y las relaciones sexuales.

Es normal sentirse nerviosa en la primera consulta. Puede ser útil hablar sobre ello con tus padres o alguien en quien confíes. Le puedes también decir a tu médico que estás nerviosa. Él o ella puede tranquilizarte.

Es posible que su médico te haga muchas preguntas sobre ti y tu familia. Algunas de ellas pueden parecer

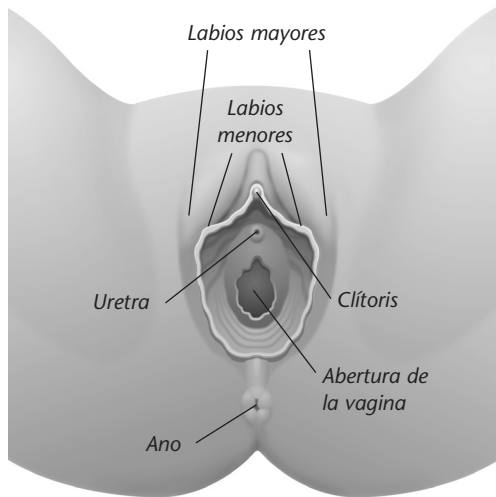
personales, como las preguntas sobre tu **período menstrual** o tu actividad sexual (incluyendo el sexo vaginal, oral o anal). Su médico necesita hacer estas preguntas para determinar cuál es la mejor atención para ti. Es importante que tus respuestas a estas preguntas sean sinceras para que recibas la atención médica adecuada. Si te preocupa la confidencialidad de la información, puedes hablar con tu médico sobre ello antes de responder a las preguntas. Gran parte de la información que reveles se mantendrá confidencial.

### Exámenes

Es posible que te hagan algunos exámenes en la primera consulta. Si lo deseas, un familiar o una enfermera puede estar presente durante cualquier parte de los exámenes. Casi siempre, los exámenes que se realizan son los siguientes:

- Examen físico general
- Examen genital externo

## Genitales externos de la mujer



La parte externa del área genital de la mujer se llama vulva. Los pliegues externos de la vulva se llaman labios mayores. Los pliegues internos se llaman labios menores. El clítoris se encuentra en la parte superior de los pliegues internos. En la mayoría de las mujeres, el clítoris es el centro de placer sexual. La vagina es la entrada que conduce al útero. La uretra llega a la vejiga. La orina pasa desde la vejiga a través de la uretra y al exterior del cuerpo.

Generalmente no necesitas tener un **examen pélvico** en la primera consulta a menos que tengas problemas, como sangrado anormal o dolor. Si eres sexualmente activa, se pueden hacer exámenes para detectar ciertas **infecciones de transmisión sexual**. La mayoría de los exámenes que necesitan las adolescentes los puede hacer el médico con una muestra de orina. Es posible que también recibas algunas vacunas.

### Examen físico general

Durante el examen general, se medirá tu estatura, peso y presión arterial. También te examinarán para detectar otros problemas de salud que puedas tener.

### Examen genital externo

Durante este examen, el médico examina la **vulva**. Es posible que te dé un espejo para que tú misma puedas ver la vulva también. Este examen es una buena manera para aprender acerca de tu cuerpo y los nombres de cada parte.

### Examen pélvico y prueba de Papanicolaou

Aunque es probable que no tengas un examen pélvico, debes saber de qué se trata. Otro examen que se hará posteriormente (a los 21 años) es una **prueba de Papanicolaou**. Esta prueba detecta la presencia de células anormales en el **cuello uterino** que pueden causar cáncer.

El examen pélvico consiste en tres partes:

1. Examen de la vulva

2. Examen de la **vagina** y el cuello uterino con un **espéculo**
3. Palpación de los órganos internos con una mano enguantada

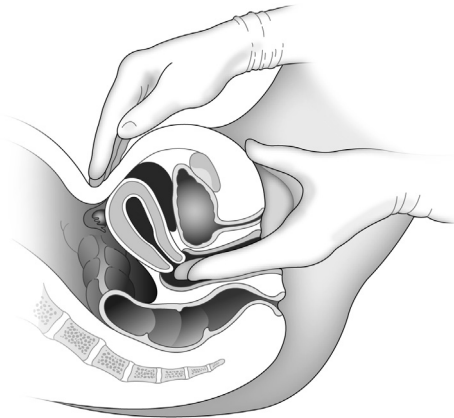
El médico usará un espéculo para examinar la vagina y el cuello uterino. Cuando tengas una prueba de Papanicolaou, se tomará una muestra de células del cuello uterino con un cepillo pequeño.

Para examinar los órganos internos, el médico colocará uno o dos dedos enguantados y lubricados en la vagina y los introducirá hasta llegar al cuello uterino. Con la otra mano presionará el abdomen desde afuera.

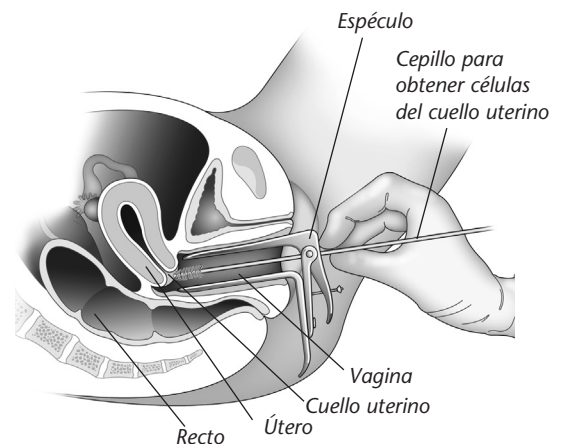
### Vacunas

Las vacunas son inyecciones que te protegen contra enfermedades que producen ciertas bacterias y virus. Algunas se administran de manera rutinaria (consulta el cuadro "Vacunas que puedes necesitar" en la siguiente página). Otras vacunas se les ofrecen a las mujeres que corren un mayor riesgo de contraer ciertas enfermedades. El médico te podría preguntar sobre tu

## Examen pélvico



## Prueba de Papanicolaou



## Vacunas que puedes necesitar

Las siguientes vacunas se administran habitualmente a todas las jóvenes entre las edades de 11–18 años:

- **Tétanos–difteria–tos ferina (Tdap, por sus siglas en inglés):** Esta vacuna protege contra estas enfermedades. Debes recibir la vacuna contra el Tdap entre los 11 años y 12 años de edad, sin importar el tiempo que haya pasado desde la última vacuna de refuerzo que recibiste contra el tétanos y la difteria (Td) (la “vacuna contra el tétanos”). Debes vacunarte contra el tétanos cada 10 años de ahí en adelante.
- **Vacuna contra el virus del papiloma humano:** Esta es una serie de vacunas que protegen contra los tipos más comunes del VPH que causan cáncer, precáncer y verrugas genitales. La mejor edad para recibir esta vacuna es a los 11 años o 12 años, aunque puedes vacunarte desde los 9 años. En los jóvenes de 9–14 años de edad, se administran dos vacunas. En los jóvenes de 15 años en adelante, se administran tres vacunas. Si no has recibido todas las vacunas, no tendrás que “comenzar desde el principio”. Podrás recibir la próxima vacuna que te toca incluso si ha transcurrido más tiempo del recomendado entre cada vacuna.
- **Vacuna meningocócica:** Debes recibir esta vacuna entre las edades de 11 años y 12 años y recibir la vacuna de refuerzo a los 16 años.
- **Vacuna contra la influenza (gripe):** Debes recibir esta vacuna una vez al año.

Si no has recibido o se ha pospuesto una de las dosis de la vacuna contra el virus de hepatitis B, la vacuna contra el sarampión–paperas–rubéola o la vacuna contra el polio, puedes ponerte al día y recibirlas según las recomendaciones de tu profesional de atención médica.

Algunas mujeres jóvenes con un mayor riesgo de contraer ciertas enfermedades pueden recibir vacunas especiales:

- Vacuna contra el virus de hepatitis A (también se puede administrar a adolescentes sanas)
- Vacuna antineumocócica

historial médico y es posible que te recomiende algunas vacunas.

## Situaciones especiales

Muchas mujeres jóvenes comparten las mismas situaciones de salud. La mayoría de estas situaciones forman parte del crecimiento normal:

- Cólicos y problemas relacionados con los períodos menstruales

## Cómo mantenerte sana

Tomar buenas decisiones con respecto al estilo de vida te puede ayudar a mantener fuerte y saludable por muchos años:

- Mantén un peso saludable consumiendo una dieta bien equilibrada y haciendo ejercicios regularmente.
- Evita fumar, beber alcohol y usar drogas ilegales.
- Busca ayuda si cambia con frecuencia tu estado de ánimo o te sientes deprimida.
- Usa anticonceptivos si tienes relaciones sexuales y no quieres tener un bebé.
- Protégete contra las infecciones de transmisión sexual usando un **condón** de látex. Conoce a tus parejas y limita el número de las mismas.
- Mantén al día tus exámenes de rutina, pruebas y vacunas.

- Acné
- Peso
- Relaciones sexuales y sexualidad
- **Anticonceptivos**
- Infecciones de transmisión sexual
- Alcohol, drogas y hábito de fumar
- Cambios en el estado de ánimo

Es importante hablar con tu médico sobre estos asuntos para mantenerte sana.

La mayoría de las mujeres jóvenes gozan de buena salud. Los problemas médicos que surgen en las mujeres jóvenes a menudo son a causa de comportamientos de alto riesgo, como tener relaciones sexuales sin protección o usar drogas. Tu médico puede darte algunos consejos sobre cómo prevenir estos problemas y mantenerte sana (consulta el cuadro “Cómo mantenerte sana”).

## Por último...

La primera consulta ginecológica es una buena oportunidad para que te hagas cargo de tu salud. Participa en tu atención médica. Comunícate con tu médico para dar seguimiento a los resultados de los exámenes y las pruebas. Haz preguntas. Acude al médico periódicamente para asegurarte de recibir todos los exámenes que necesitas y mantenerte sana.

## Glosario

**Anticonceptivos:** Dispositivos o medicamentos que se usan para prevenir embarazos.

**Condón:** Cubierta delgada que se usa para cubrir el pene durante las relaciones sexuales y prevenir las infecciones de transmisión sexual y los embarazos.

**Cuello uterino:** El extremo inferior y más estrecho del útero ubicado encima de la vagina.

**Espéculo:** Instrumento que se usa para mantener abiertas las paredes vaginales.

**Examen pélvico:** Examen físico de los órganos pélvicos de la mujer.

**Infecciones de transmisión sexual:** Infecciones que se transmiten mediante el contacto sexual.

**Obstetra-ginecólogo:** Médico con capacitación y educación especiales en la salud de la mujer.

**Período menstrual:** Desprendimiento mensual de sangre y tejido del útero.

**Prueba de Papanicolaou:** Prueba en que se obtienen células del cuello uterino (o la vagina) para detectar signos de cáncer.

**Vagina:** Estructura tubular rodeada por músculos. La vagina se origina en el útero y sale hacia afuera del cuerpo.

**Vulva:** Área genital externa de la mujer.

Esta información se ha creado para usarse como un documento educativo para asistir a las pacientes, y presenta actualizaciones y opiniones en materias relacionadas con la salud de la mujer. Su objetivo no es expresar declaraciones sobre las pautas generales de atención médica, ni abarca todos los tratamientos o métodos médicos adecuados. Tampoco pretende reemplazar el juicio profesional independiente del profesional que trata a una paciente. Consulte [www.acog.org](http://www.acog.org) para asegurarse de obtener información actualizada y precisa.

Derechos de autor abril del 2019 por el Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos (American College of Obstetricians and Gynecologists). Todos los derechos reservados.

ISSN 1074-8601

Para pedir Folletos de Educación de Pacientes en paquetes de 50, sírvase llamar al 800-762-2264 o hacer el pedido en línea en [sales.acog.org](http://sales.acog.org).

American College of Obstetricians and Gynecologists  
409 12th Street, SW  
PO Box 96920  
Washington, DC 20090-6920